Educația fizică prin forme simple

(Urmare din pag. 1)

Această formă de organizare a educației fizice s-ar bucura de mare popularitate, dînd posibilitate nu numai copiilor, ci și adulților să-și petreacă o parte din timpul lor liber în mod folositor și atractiv chiar lîngă locuință.

In zilele călduroase de vară, în orele lor libere, majoritatea celor ce muncesc caută locuri umbrite, unda răcoritoare a apelor din incinta sau împrejurimile orașului, pentru a se recrea și a petrece în mod plăcut cîteva ore. Insă nu toți au posibilitate sau știu să folosească acest timp în mod recreativ și folositor.

Mulți dintre cei ce frecventează aceste locuri ar dori să vislească, să înoate, să joace volei, tenis sau baschet, într-un cuvînt să se odihnească în mod activ și să se inițieze în diferite ramuri sportive. Insă ne punem întrebarea: cîte din locurile des frecventate de cei veniți la odihnă au terenuri sportive amenajate și în special instructori care să organizeze și să conducă activitatea de educație fizică?

Atît consiliile raionale și regionale UCFS, cît și sfaturile populare ar trebui să-și pună problema amenajării și înzestrării acestor locuri atît de frecventate pe timp de vară, în special de către tineret, cu materiale sportive adecvate. La fiecare solar sau ștrand ar trebui să existe un portic simplu de gimnastică, o groapă cu nisip, un teren universal care să poată fi folosit pentru volei, handbal, tenis etc. De asemenea, la fiecare bază ar trebui să funcționeze cîte un instructor sportiv, cunoscător al sporturilor respective și în special al sporturilor nautice, care să organizeze activitatea cu cei ce doresc să învețe sau să practice unul din sporturi.

Un alt mijloc de a petrece util timpul liber îl constituie plimbările zilnice și excursiile săptămînale. Indiferent de munca efectuată — însă în mod deosebit cei ce au o activitate statică — trebuie să se obișnuiască să facă zilnic o plimbare de 1—2 km. Este de preferat ca drumul de dimineață pînă la locul de muncă (dacă acesta nu se află mai departe de 2—3 km) să fie străbătut pe jos. Aceste plimbări zilnice stimulează mult din punct de vedere funcțional întregul organism și fac ca unele tulburări ce apar datorită vieții sedentare sau condițiilor deosebite de muncă să dispară sau să fie ameliorate.

Excursiile se pot face în împrejurimile orașului (cu durată de o zi) și în țară (pentru o zi sau mai multe). Mă refer în special la excursiile organizate în împrejurimile orașului, acestea fiind cele mai accesibile.

Capitala noastră este așezată într-o regiune foarte frumoasă. Multe sînt locurile care pot fi vizitate și care oferă condiții optime pentru recreare. Pădurile Băneasa, Andronache, Pustnicu, Brănești, Snagov etc. atrag în special în zilele de odihnă numeroși turiști.

Excursiile, fiind accesibile tuturor oamenilor muncii indiferent de vîrstă și sex, pot și trebuie să devină o obișnuință a fiecăruia. Experiența acumulată astfel poate folosi din plin la organizarea unei activități turistice de mai mare amploare.

Activitatea de educație fizică se mai poate organiza și în parcurile de cultură și odihnă și la casele de cultură, aceste forme de organizare aflîndu-se în stadiu de început.

De asemenea o formă de bază a organizării timpului liber al oamenilor muncii o constituie activitatea de educație fizică din stațiunile balneoclimaterice și turistice.

Inainte de a încheia articolul de față consider că este necesar să fac o sistematizare a formelor de organizare a timpului liber prin educația fizică precum și a mijloacelor folosite.

Astfel, ca forme de organizare desprindem următoarele:
- educația fizică organizată pe grupe de blocuri;
- educația fizică în parcurile de cultură și odihnă;
- educația fizică la casele de cultură ale tineretului;
- educația fizică la ștranduri și solare;
- educația fizică în stațiunile balneoclimaterice;
- educația fizică la căminele culturale (sate);
- „duminicile sportive" (sate și orașe).

Ca mijloace mai accesibile de practicare a activității de educație fizică pot fi considerate: gimnastica de dimineață, plimbările, excursiile, jocurile dinamice și sportive, întreceri simple de forță, viteză, îndemînare, rezistență etc.

SPORTIVI FRUNTAȘI PRINTRE ÎNCEPĂTORI



A intrat în practica clubului Unirea de a organiza periodic în asociații demonstrații ale sportivilor fruntași.

Iată-le pe jucătoarele de tenis de masă Geta Pitică și Catrinel Folea, în mijlocul sportivilor de la asociația I.R.A. 3.

Cele două sportive au făcut o frumoasă demonstrație în fața membrilor UCFS de la I.R.A. 3, au vorbit despre performanțele de răsunet obținute de reprezentanții țării noastre în marile competiții internaționale de tenis de masă.

(Foto: P. Stan)

VOLEI

Jocuri frumoase în finalele campionatului de calificare al Capitalei

Sute de amatori ai voleiului au asistat duminică dimineața pe terenul Sănătatea la primul act al finalelor campionatului de calificare al orașului București. Jocurile au fost frumoase, în special cel feminin dintre Flamura roșie și Confecția, care a avut o desfășurare dramatică, cu răsturnări de scor cum rar ne-a fost dat să vedem. Meciul s-a încheiat pînă la urmă cu victoria Confecției: 3-2 (17-15, 2-15, 16-14, 8-15, 15-9).

In meciul masculin, Semănătoarea a întrecut Confecția cu 3-0 (8, 6, 9).

Azi, cu începere de la ora 16,15 se dispută pe terenul „Sănătatea" a doua „manșă" a întîlnirilor. In caz de ploaie, meciurile vor avea loc mîine la aceeași oră și pe același teren.

ROMEO LUNGU—coresp.

ATLETISM

Corespondenții ne scriu despre campionatele școlare

MEDIAȘ. La întreceri au participat elevii școlilor medii, de meserii și profesionale de sticlărie. Cei peste 500 de spectatori au urmărit un concurs reușit la care au participat 146 de tineri atleți. JUNIORI I: **800 m:** I. Gligor 2:11,4; **lungime:** G. Gusan 5,74; **triplu:** S. Borza 12,39; **suliță:** M. Iugoiu 43,69; JUNIORI II: **80 m:** H. Burkhardt 9,4; **300 m:** I. Klein 40,0; **1000 m:** Al. Harhoi 3:04,2; **90 mg:** E. David 16,5; **suliță:** I. Bustan 45,96; JUNIOARE I: **100 m:** M. Gligor 13,9; **înălțime:** G. Tulner 1,40; **disc:** M. Schuster 29,70; JUNIOARE II: **60 m:** M. Gligor 8,3; **500 m:** 1:34,9; **lungime:** M. Gligor 4,50. La tetratlon, la fete echipa șc. medii a totalizat 1394 iar la băieți șc. medie a realizat 1527 p. **(P. Popescu).**

GALAȚI. In cadrul etapei a treia a campionatului orășenesc de tetratlon, pentru școlile de 8 ani, au fost înregistrate cîteva rezultate promițătoare. BAIEȚI: **60 m:** V. Ioan 8,0; G. Cecală și I. Ștefan 8,3; **înălțime:** M. Holban 1,40; **lungime:** G. Cecală 5,00; FETE: **lungime:** El. Voinea 4,20; **înălțime:** El. Voinea 1,25. După trei etape în clasamentele individuale conduc M. Holban (685 p.) și Elena Voinea (734 p.), iar în cel pe echipe: Șc. medie nr. 4 cu 5874 p. **(D. Ghițescu).**

CIMPULUNG. In localitate a avut loc etapa regională Argeș. JUNIORI I: **100 m:** P. Mandu (Clung) 11,4; Gh. Nicuț (C-l.) 11,8; **200 m:** P. Mandu 24,2; **400 m:** C. Dincă (C-l.) 53,8; **800 m:** I. Neacșu (C-l.) 2:07,8; **110 mg:** C. Dincă (C-l.) 16,5; **înălțime:** A. Berbece (Călim.) 1,78; **greutate:** A. Berbece 12,42; JUNIORI II: **80 m:** Gh. Olteanu (C-l.) și C. Marinov (Rm. V.) 9,5; **1000 m:** V. Spălățelu (Slat.) 2:56,1; **disc:** A. Cațaros (C-l) 43,79; JUNIOARE I: **100 m:** M. Cocean 13,1; M. Cirțală (Pit.) 13,2; HC-G. Moga 12,7; **200 m:** M. Cocean 27,7; HC-G. Moga 27,3; **disc:** M. Vasiliu (C-l) 32,03; JUNIOARE II: **60 m:** L. Onciul (C-l) 8,1; El. Dinu (Rm. V.) 8,2; **500 m:** M. Cirțală (Pit.) 1:25,3; **60 mg:** L. Onciul 10,3; HC-S. Nedelcu 9,5; **lungime:** L. Onciul 5,13; **înălțime:** V. Pulpea 1,40; **greutate:** A. Mateescu (Rm. V.) 10,97. In clasamentul pe raioane: 1. Cîmpulung 253 p; 2. Rm. Vîlcea 170 p; 3. Pitești 131 p. etc. **(G. Bădescu).**

NOUL în comuna Dochia

Am putea scrie, desigur, multe despre ceasurile libere pe care colectiviștii din Dochia le petrec în tovărășia mingii de fotbal sau de volei, la masa de șah sau pe terenul de handbal. Din bogata activitate sportivă a tineretului din această comună, am ales însă un singur aspect: **centrul de învățare a atletismului.** Preocupare mai recentă a asociației sportive și, în special, a prof. V. Popa, un inimos instructor obștesc. Este, firește, un început, o activitate nouă și rezultatele sînt încă modeste, dar de pe acum se poate constata utilitatea și contribuția pe care acest centru o aduce la dezvoltarea atletismului în comună. S-au organizat grupe de alergări de viteză și semi-fond, de sărituri (lungime, înălțime) și aruncări (disc, greutate, suliță), la care sînt pregătiți 48 de tineri.

Este interesant de subliniat faptul că acești tineri, pînă nu de mult doar... spectatori, s-au întrecut recent, alături de alți 36 de atleți, într-un frumos concurs organizat pe asociație. Să amintim și numelor cîtorva dintre cîștigătorii probelor: Luminița Cazacu (100 m); Ana Tobîrnac (200 m); Elena Bălan (400 m); Ana Boroș (greutate); C. Feraru 12,1 (14 ani) pe 100 m; Gh. Păduraru 23,8 (200 m); V. Scurtu 5,70 (15 ani) la lungime; G. Gămanu 1,50 m (15 ani) înălțime.

● Asemenea concursuri au avut loc și în comunele Borca, Girov, Bîrgăuani, Budești etc din raionul Piatra Neamț.

C. NEMȚEANU, coresp.

De la I. E. B. S.

● **Bilete pentru meciul de fotbal R. P. ROMÎNĂ (tineret) — ANGLIA (tineret) din 2 VI de pe stadionul „23 August" se găsesc de vînzare la casele obișnuite.**

● **Centrul de inițiere la înot pentru copiii între 5—10 ani de la bazinul Floreasca își continuă activitatea și în luna iunie. Inscrieri și informații la bazin, telefon 11.64.06.**

MOTO

Duminică, pe stadionul Unirea,

Faza a II-a a campionatului republican de dirt-track

Duminică dimineața de la ora 10, pe pista stadionului Unirea din șos. Olteniței se vor desfășura întrecerile din cadrul celei de a doua faze a campionatului republican de viteză pe zgură (dirt-track). In deschiderea competiției va avea loc un concurs de îndemînare rezervat posesorilor de motociclete (fără clasificare sportivă la motociclism). Inscrierile pentru concursul de îndemînare se fac la consiliul orășenesc al UCFS din str. N. Filipescu nr. 23—25, începînd de azi și pînă mîine seara la ora 20. Antrenamentul oficial, pentru cei inscriși, se va face sîmbătă după-amiază la ora 16,30 pe stadionul Unirea unde se vor da și ultimele indicații tehnice.

POLO

Actualități

● Reprezentativa de juniori a R. P. Romîne a plecat în R. D. Germană ● Lokomotiv Karl Marx Stadt a jucat la Timișoara și Arad ● Clasamentul campionatului republican

● Sîmbătă și duminică se desfășoară la Piesternitz, în R. D. Germană, un turneu internațional de polo, rezervat reprezentativelor de juniori ale *R. D. Germane, R. P. Romîne, R. S. Cehoslovace* și *R. S. F. Iugoslavia*. Echipa noastră a plecat cu următorul lot: Racoveanu, Bogdan (portari), Rusu, Popa, Novac, Țăranu, Unc, Lăzărescu, Zamfirescu, Băjenaru și Păun.

● Echipa de polo *Lokomotiv Karl Marx Stadt* a susținut luni și marți două jocuri în țară. Luni ea a evoluat la Timișoara în compania formației locale Industria Linei pe care a întrecut-o cu 7–6 (3–0, 1–2, 2–3, 1–1). Au marcat: Schorler (3), Hoffmann (2), Richter și Sachs pentru Lokomotiv și Cinteanu (2), Bernstein (2), Laszlo și Papa pentru Ind. Linei. A arbitrat foarte bine E. Beniamin. (*P. Gradl*-coresp.).

Marți, Lokomotiv a jucat la Arad cu I.C.A. Meciul a luat sfîrșit cu victoria gazdelor, la limită: 6—5 (2—1, 1—0, 1—1, 2—3). Au marcat Daroczi (3), Silha, Kincs și Kontor pentru I.C.A. și Hoffman (3), Lindner și Schorler (4 m) pentru Lokomotiv. A arbitrat Ad. Stănescu. (*Șt. Iacob*-coresp.).

● Duminică 2 iunie în campionatul republican de polo sînt programate jocurile etapei a VI-a: *Știința Buc.—Crișana Oradea, Știința Cluj—Steaua, I.C. Arad—Dinamo Buc.* și *C.S. Mureșul—Ind. Linei.* Meciul Rapid Buc.—C.S.M. Cluj a fost amînat. A fost reprogramată, în schimb, partida restanță din etapa întîi, *C.S.M. Cluj—Steaua*, care se va disputa luni 3 iunie. După cinci etape clasamentul se prezintă astfel:

1.	Dinamo	5	5	0	0	50: 8	10
2.	Știința Buc.	5	4	0	1	30:18	8
3.	Steaua	4	3	1	0	29: 4	7
4.	Ind. Linei	5	3	1	1	27:27	7
5.	Crișana Or.	5	2	2	1	12:10	6
6.	C.S. Mureșul	5	1	2	2	7:27	4
7.	Șt. Cluj	5	1	1	3	17:21	3
8.	C.S.M. Cluj	4	0	1	3	12:23	1
9.	I.C. Arad	5	0	1	4	11:31	1
10.	Rapid	5	0	1	4	9:35	1

CICLISM

MÎINE ÎNCEPE „CIRCUITUL REGIUNII PLOIEȘTI"

Rutieri din mai multe orașe ale țării iau startul mîine în *„Circuitul regiunii Ploiești"*. Actuala ediție însumează aproape 400 kilometri împărțiți în trei etape, după cum urmează: *31 mai*, Ploiești—Buzău—Ploiești; *1 iunie:* Ploiești—Văleni—Ploiești—Sinaia; *2 iunie:* Sinaia—Predeal—Cioplea—Ploiești.

Și-au anunțat participarea alergători de la cluburile Dinamo, Voința, Olimpia și Steaua din București, Olimpia Brașov, Voința Brăila, Voința Cluj, Voința Ploiești și selecționata regiunii Ploiești. *„Cunoscînd valoarea concurenților*, ne-a spus Vasile Oprea, noul antrenor al sportivilor de la Steaua, *cred că vom fi martorii unor întreceri viu disputate și rapide. „Circuitul regiunii Ploiești" constituie o bună verificare în vederea apropiatei competiții internaționale „Cupa UCECOM".*

PENTATLON modern

Mihai Cerchez (Steaua) învingător în concursul de triatlon

Concomitent cu desfășurarea ultimelor trei probe ale campionatului republican de pentatlon modern, mai mulți sportivi bucureșteni și din țară au participat la un concurs de triatlon. Un frumos succes a repurtat Mihai Cerchez (Steaua), constant în toate probele concursului. Un lucru demn de subliniat este acela că Mihai Cerchez s-a prezentat într-un sensibil progres față de întrecerile anterioare de triatlon. El a fost urmat în clasamentul general de un alt sportiv de la Steaua, Viorel Raba.

Proba de tir din cadrul triatlonului a constat dintr-o tragere de 20 focuri pistol pe ținte fixe. A cîștigat Viorel Raba, cu 940 p, urmat de Paul Sîrbu (Steaua) 860 p, Mihai Cerchez și Alex. Croitoru (Știința), ambii cu 800 p. La natație, care a prevăzut o cursă de 300 m liber, primul clasat a fost Mihai Cerchez, care a realizat timpul de 13:53,0—1035 p. L-au urmat Ion Ionescu (Universitatea) 750 p, Alexandru Croitoru 575 p, Paul Sîrbu 570 p. Proba de cros (o alergare de 3000 m) a revenit lui M. Cerchez cu 12:20,8—940 p, urmat de Ion Ionescu 12:50,3—841 p, Viorel Raba 13:20,3—760 p, Paul Sîrbu 13:27,6—750 p. In clasamentul general individual: Mihai Cerchez 2775 p, Viorel Raba 2195 p, Paul Sîrbu 2169 p (toți Steaua), Ion Ionescu (Universitatea) 1611 p, Alexandru Croitoru (Știința) 1375 p.

TENIS

Întrecerile echipelor bucureștene în plină desfășurare

Jucătorii bucureșteni de tenis se află în plină activitate competițională. Săptămîna trecută ei au avut programate două etape în cadrul campionatului republican pe echipe mixte. În confruntările de miercuri și joi formațiile cluburilor *Steaua* și *Dinamo* au repurtat victoria cu același scor (11—2) în fața echipelor *Justiția* și, respectiv, *Petrol-Chimie*. In a treia întîlnire a etapei *Știința* a învins *Progresul* cu 10—3. Dintre partidele acestui meci cea mai interesantă a fost Burciu—Boaghe, care s-a soldat, de altfel, cu victoria surprinzătoare a primului la scorul de 5—7, 6—4, 6—3, 6—2.

În etapa următoare, desfășurată la sfîrșitul săptămînii, echipa noastră campioană *Progresul* a trecut ușor de *Justiția*, înregistrînd scorul de 10—3. Cu același rezultat s-a încheiat și întîlnirea dintre *Știința* și *Petrol Chimie*. De semnalat frumoasa comportare a lui Burcescu care l-a învins pe Burciu cu 3—6, 6—3, 3—6, 6—2, 8—6 și a cedat greu, în cinci seturi, în fața lui Bardan: 1—6, 6—4, 0—6, 6—4, 4—6.

Derbiul etapei, partida *Dinamo—Steaua*, nu a ajuns încă la un scor definitiv. După două zile de întreceri conduc jucătorii dinamoviști cu scorul de 4—1. Iată rezultatele înregistrate: Țiriac—Mărmureanu 2-6, 6-2, 6-1, 6-3; Țiriac — C. Năstase 6-1, 6-0, 6-1; Serester—C. Năstase 2-6, 6-3, 6-0, 6-0; Serester—Mărmureanu 5-7, 6-3, 7-5, 1-6, 2-6. Continuarea acestei întîlniri va avea loc la începutul săptămînii viitoare după desfășurarea meciului de „Cupa Davis" din Capitală.